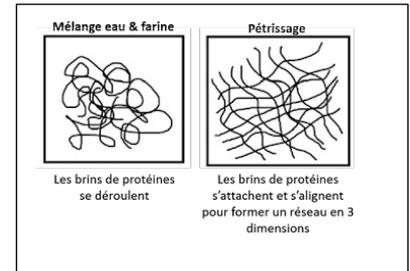


Annexe 2 : LES SIX ETAPES CLES DE LA PANIFICATION

1- Le pétrissage

C'est le moment où on force le développement du réseau de gluten en malaxant et en étirant la pâte.

Et plus le réseau de gluten est développé, plus il peut **retenir la vapeur d'eau** produite pendant la cuisson et former une poche au centre du pain. Pendant le pétrissage, on enferme également de l'oxygène dans la pâte. Cela permet la respiration des levures et la production d'une grande quantité de CO₂



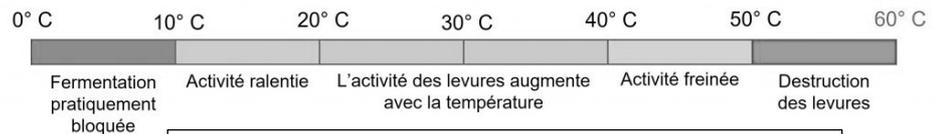
2- Le pointage (la levée)

C'est le moment où les levures respirent, se multiplient, et produisent du CO₂.



Le temps de pointage est court pour les pains plats, 1 à 2h maximum. Il est beaucoup plus long pour les pains en boule, les baguettes ou les pizzas (plusieurs heures à plusieurs jours), pour lesquels on veut aussi que les levures produisent des composés qui donnent du goût (fermentation alcoolique).

L'activité des levures est maximale entre 30°C et 40°C. S'il fait froid dans votre cuisine, le pointage prendra plus de temps.



Activité des levures en fonction de la température

3- Le boulage

On forme des **petites boules de pâte serrées** pour 2 raisons :

- Renforcer encore le réseau de **gluten**: on rapproche les protéines pour qu'elles forment de nouveaux liens avec leurs voisines.
- Redistribuer les **levures** dans la pâte, car il y a encore de la farine à métaboliser et donc du CO₂ à produire.

4- La détente

Il faut laisser le réseau de gluten se détendre après le boulage. Ça facilite le façonnage (étalement) et ça évite que le réseau de gluten ne se déchire.

5- Le façonnage

Dans le cas des pains plats (naans, pitas), on étale délicatement la pâte au rouleau pour lui donner sa forme définitive. Attention de ne pas trop appuyer sur la pâte avec le rouleau, pour ne pas chasser les bulles de CO₂ !



6- L'apprêt

Les levures continuent à respirer et à produire du CO₂. Cette étape est très importante pour tous les pains et en particulier pour les pains pita dans lesquels on veut le plus de bulles de CO₂ possible.